



**Azúcar, salud mental y adicción:
impacto del consumo excesivo desde un modelo biopsicosocial.**

Tatiana Ramírez Londoño

Trabajo de grado presentado para optar al título de Especialista en
Adicciones

Asesora
PhD. Livia Esthela Díaz González

Universidad Católica Luis Amigó Facultad de Ciencias sociales, salud y
bienestar
Medellín - Antioquia
Noviembre, 2025

Resumen

Esta revisión documental analiza el consumo excesivo de azúcar como un fenómeno que impacta la salud mental y puede causar comportamientos adictivos. Desde un enfoque biopsicosocial, se busca comprender cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan para producir este patrón de consumo. El interés por el tema surge por estudios recientes que demuestran que el azúcar activa los mismos circuitos cerebrales de recompensa implicados en las adicciones a sustancias psicoactivas.

En cuanto a la metodología, la investigación se realizó a través de una revisión documental no sistemática, de enfoque cualitativo, empleando la herramienta Tree of Science para organizar la literatura científica más relevante. A partir de este análisis, los hallazgos muestran que el consumo excesivo de azúcar está relacionado con el estrés y la ansiedad. Del mismo modo, se evidencia que las dinámicas sociales y culturales normalizan su presencia en la vida cotidiana, dificultando su reducción y control.

Concluyendo que, el azúcar puede considerarse una sustancia con características adictivas que afecta la salud mental y el bienestar integral. Por lo tanto, se requiere un abordaje integral que combine educación alimentaria, acompañamiento psicológico y políticas públicas enfocadas en promover una relación equilibrada con la alimentación.

Palabras claves

Azúcar, Adicción, Salud Mental, Consumo Excesivo, Modelo Biopsicosocial, Bienestar.

Abstract

This literature review analyzes excessive sugar consumption as a phenomenon that impacts mental health and can cause addictive behaviors. From a biopsychosocial approach, it seeks to understand how biological, psychological, and social factors interact to produce this pattern of consumption. Interest in the topic arises from recent studies showing that sugar activates the same brain reward circuits involved in psychoactive substance addictions.

In terms of methodology, the research was conducted through a non-systematic, qualitative documentary review, using the Tree of Science tool to organize the most relevant scientific literature. Based on this analysis, the findings show that excessive sugar consumption is related to stress and anxiety. Similarly, there is evidence that social and cultural dynamics normalize its presence in everyday life, making it difficult to reduce and control.

For this reason, sugar can be considered a substance with addictive characteristics that affects mental health and overall well-being. Therefore, a comprehensive approach is required that combines nutrition education, psychological support, and public policies focused on promoting a balanced relationship with food.

Keywords

Sugar, Addiction, Mental Health, Excessive Consumption, Biopsychosocial Model, Well-being.

Introducción

El estudio de las adicciones, ha evolucionado incluyendo no solo las sustancias psicoactivas, sino también ciertos alimentos y hábitos de consumo. Entre ellos, el azúcar ha causado gran interés debido a su impacto en la salud mental. Investigaciones recientes sugieren que su consumo excesivo puede causar respuestas en el cerebro similares a las sustancias psicoactivas, lo que ha permitido el debate sobre su posible naturaleza adictiva y sus efectos nocivos para la salud.

El azúcar es una sustancia presente en la dieta diaria, no solo como endulzante, sino también como aditivo en productos ultraprocesados. Su consumo excesivo ha sido asociado con afectaciones a la salud, lo que ha favorecido el análisis sobre cómo influye en el organismo y de qué manera puede afectar el bienestar emocional.

Algunos estudios han sugerido que, el consumo excesivo de azúcar activa mecanismos de recompensa en el cerebro, lo que podría reforzar patrones de consumo difíciles de controlar. Esta situación genera interrogantes sobre los efectos a largo plazo del consumo excesivo de azúcar en los hábitos alimenticios y en la regulación emocional.

Es por ello que, el azúcar no solo influye en la salud desde un punto de vista biológico y psicológico, también a nivel social y cultural. Su consumo está relacionado a las costumbres y hábitos alimenticios, lo que dificulta su disminución y control. Muchas personas recurren al azúcar como una fuente de placer, lo que produce patrones recurrentes de consumo excesivo y poco saludables. Este trabajo de grado analizará el impacto del consumo excesivo de azúcar en la aparición de patrones adictivos y en la afectación a la salud mental, desde un enfoque que integre los factores biológicos, psicológicos y sociales. Igualmente, determina los efectos neurobiológicos del consumo

excesivo de azúcar, con énfasis en los mecanismos de recompensa cerebral y su similitud con los procesos neuroquímicos implicados en la adicción a sustancias psicoactivas. Permitiendo; Identificar los factores psicológicos asociados al consumo excesivo de azúcar, tales como la ansiedad, el estrés, los estados afectivos negativos y las estrategias de afrontamiento desadaptativas. Finalmente, se estudia la influencia de factores sociales y culturales en la formación de hábitos alimenticios caracterizados por un consumo excesivo de azúcar, así como su impacto en poblaciones vulnerables, particularmente en niños y adolescentes.

Método

El propósito del presente estudio, es analizar el impacto del consumo excesivo de azúcar en la aparición de patrones adictivos y en la afectación a la salud mental, desde un enfoque que integre los factores biológicos, psicológicos y sociales. sus implicaciones en la salud física y mental. Para ello, se realizó una investigación de tipo revisión bibliográfica, utilizando el diseño documental. Según Sampieri (2014), la investigación documental “implica detectar, consultar y obtener la bibliografía útil para los propósitos del estudio, de donde se extrae la información relevante para enmarcar el problema de investigación” (p. 61). Desde esta perspectiva, la investigación se realiza mediante un enfoque cualitativo de carácter exploratorio-descriptivo, enfocado en el análisis del consumo excesivo de azúcar como un fenómeno multifactorial con características adictivas y consecuencias en la salud mental. Para ello, se utilizó una revisión documental no sistemática que permitió reunir, analizar e interpretar evidencia científica desde una perspectiva biopsicosocial.

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la pertinencia de los artículos. Se priorizaron artículos en idioma inglés y español publicados en los últimos

treinta años, disponibles en bases de datos como PubMed, ScienceDirect, SciELO, SpringerLink, ResearchGate, Dialnet, Redalyc y Google Scholar. La ecuación de búsqueda se construyó con los descriptores sugar addiction, sugar consumption, mental health y reward system, combinados mediante los operadores booleanos “AND” y “OR”. Para la organización y depuración de la información, se implementó la herramienta web Tree of Science (ToS), que permitió clasificar los estudios según su relevancia teórica.

La recolección de artículos se realizó mediante una ficha de análisis documental, que permitió consolidar autores, año, hallazgos y aportes teóricos, donde se seleccionaron 50 artículos que cumplían los criterios de inclusión. El análisis de contenido dio lugar a categorías emergentes. En el ámbito biológico, se identificó una relación entre el consumo excesivo de azúcar y alteraciones epigenéticas con posibles efectos en la salud mental (Wang et al., 2022). En el ámbito psicológico, se evidenció una asociación entre el consumo excesivo de azúcar, estrategias de afrontamiento desadaptativas, carencia de habilidades sociales y comorbilidad con ansiedad y depresión (Benton, 2019; Pérez et al., 2021). Asimismo, se identificó la necesidad de criterios diagnósticos para la adicción al azúcar, en manuales como el DSM-5 y la CIE-11 (Gearhardt et al., 2018).

En el ámbito social y cultural, se analizó el rol de la publicidad en la normalización del consumo de productos ultraprocesados (Wong, 2023), así como la influencia de factores socioeconómicos en el acceso a productos azucarados, que aumenta en contextos de vulnerabilidad (Méndez et al., 2018).

Finalmente, se incluyeron artículos sobre herramientas diagnósticas como la Escala de Adicción a la Comida de Yale (YFAS) y propuestas de intervención desde enfoques cognitivo-conductuales, programas psicoeducativos y estrategias de salud pública (Fernández & López, 2018; Gearhardt et al., 2018).

Resultados

La adicción al azúcar ha sido un tema de interés reciente en la literatura científica, con investigaciones que sugieren que su consumo excesivo puede causar respuestas neuroquímicas y comportamentales similares a las observadas en la adicción a sustancias psicoactivas (Avena et al., 2008; Rada et al., 2005). Se ha demostrado que el consumo excesivo intermitente de azúcar provoca una liberación alta de dopamina, un patrón también presente en la adicción a sustancias psicoactivas. Además, estudios en animales han demostrado que la abstinencia al azúcar genera signos de ansiedad y síntomas comparables a la adicción de opiáceos (Benton, 2016).

En esta misma línea, Kampov-Polevo et al. (2010) identificaron una posible relación entre la adicción al azúcar y antecedentes familiares de dependencia a sustancias psicoactivas, sugiriendo una base genética. De manera complementaria, estudios como el de Avena et al. (2009) han destacado la implicación del alelo A1 del receptor de dopamina D2 tanto en la adicción a sustancias psicoactivas como en la preferencia por lo dulce. Sin embargo, otros autores han argumentado que la evidencia en humanos es insuficiente para clasificar el azúcar como una sustancia adictiva en el ámbito clínico (Westwater et al., 2016), señalando la influencia de factores psicológicos y sociales en el desarrollo del consumo excesivo (Benton, 2016; DiNicolantonio et al., 2018).

La adicción al azúcar también ha sido relacionada con la teoría de consumo compulsivo, que afirma que la adicción no se limita a sustancias químicas, sino que también se manifiesta en comportamientos como la ingesta excesiva de alimentos y las compras compulsivas (Hirschman, 1992; Vásquez & Suárez, 2020). En este sentido Wong (2023) indica que, se ha observado que los mecanismos de recompensa cerebral involucrados en la adicción a sustancias psicoactivas también están presentes en la adicción al consumo de

ciertos alimentos, incluidos los azucarados.

Desde una perspectiva neurocientífica, el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT News, 2015) ha demostrado que el azúcar actúa en el cerebro de manera similar a las sustancias psicoactivas, afectando el sistema de recompensa y causando dependencia. Investigaciones como las de Pérez et al. (2021) destacan que la adicción al azúcar puede estar influenciada tanto por predisposiciones genéticas como por factores sociales. A nivel de salud mental, se ha encontrado que el consumo excesivo de azúcar puede aumentar el estrés y promover la aparición de comportamientos adictivos (Benton, 2019).

El impacto de la adicción al azúcar en la salud física también ha sido demostrado. Lustig et al. (2022) advierten que una dieta alta en azúcar podría influir en el desarrollo de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades metabólicas. En este sentido, la revisión de Rivera y García (2020) resalta la importancia de controlar el consumo de azúcares añadidos en los alimentos para disminuir estos riesgos. Además, Wang et al. (2022) han explorado la relación entre el consumo excesivo de azúcar y enfermedades autoinmunes, sugiriendo que su consumo excesivo podría afectar la respuesta inmune mediante mecanismos epigenéticos.

A nivel poblacional, la adicción al azúcar ha sido preocupante en los adolescentes. Gearhardt et al. (2018) han demostrado que el consumo excesivo de bebidas azucaradas en esta población puede causar síntomas de abstinencia, lo que refuerza la hipótesis de que estos productos podrían tener propiedades adictivas. En un contexto más amplio, se ha identificado que la adicción a los alimentos ultraprocesados en América Latina está en aumento, lo que demuestra la necesidad de intervención para abordar este fenómeno (Méndez et al., 2018).

Finalmente, el debate sobre la adicción al azúcar se ha extendido al ámbito de la

salud pública. Gearhardt et al. (2018) han propuesto que reconocer el azúcar como sustancia adictiva podría tener implicaciones en la regulación de los alimentos ultraprocesados y en la creación e implementación de estrategias para combatir la obesidad y los trastornos alimentarios. En esta misma línea, estudios como los de Fernández y López (2018) sugieren que es necesario implementar políticas que regulen la cantidad de azúcar en productos ultraprocesados y promuevan alternativas más saludables.

En conclusión, la evidencia científica respalda la idea de que el azúcar puede causar modificaciones neurobiológicas y comportamentales comparables a las observadas en la adicción a sustancias psicoactivas, aunque su clasificación como sustancia adictiva sigue siendo debatida. La complejidad del fenómeno requiere un enfoque integral que considere tanto los factores biológicos, psicológicos y sociales para diseñar estrategias de intervención efectivas.

En este orden de planteamientos surge el siguiente interrogante: ¿Cómo influye el consumo excesivo de azúcar en el desarrollo de patrones adictivos y en la salud mental desde una perspectiva biopsicosocial?

El interés actual de clasificar el azúcar como sustancia adictiva se produce por su potencial impacto negativo tanto a nivel individual como social. Tradicionalmente, el concepto de adicción ha estado asociado al consumo de sustancias psicoactivas; sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que ciertos alimentos, en particular aquellos con alto contenido de azúcar, pueden causar respuestas neurobiológicas similares a las observadas en la adicción a sustancias psicoactivas (Avena et al., 2008; Rada et al., 2005). En este contexto, el presente trabajo de grado busca profundizar en la comprensión del consumo excesivo de azúcar como un fenómeno adictivo y su relación con la salud mental, desde una perspectiva biopsicosocial.

Desde una perspectiva biológica, se ha demostrado que el azúcar activa el sistema

de recompensa del cerebro, estimulando la liberación de dopamina de manera similar a sustancias como la cocaína (Benton, 2016). Esta respuesta neuroquímica favorece la repetición del consumo, lo que puede llevar a patrones compulsivos y síntomas de abstinencia cuando se intenta reducir su consumo (Gearhardt et al., 2018). Además, existen investigaciones que sugieren una posible predisposición genética a la adicción al azúcar, compartiendo bases neurobiológicas con la dependencia a otras sustancias psicoactivas (Kampov-Polevo et al., 2010).

Desde la perspectiva psicológica, se ha identificado que el consumo excesivo de azúcar puede estar asociado con el aumento de trastornos del estado de ánimo, ansiedad y estrés, lo que refuerza la hipótesis de su afectación a la salud mental (Pérez et al., 2021). En muchos casos, el azúcar es utilizado como una estrategia de afrontamiento ante emociones negativas, generando un ciclo de refuerzo negativo que puede producir una relación disfuncional con la alimentación.

A nivel social y cultural, el azúcar está arraigado a las costumbres, lo que dificulta su reducción y control en la dieta diaria (Wong, 2023). Su presencia en productos ultraprocesados y bebidas azucaradas contribuye a un consumo involuntario y persistente, especialmente en poblaciones vulnerables como niños y adolescentes, quienes están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar patrones adictivos (Gearhardt et al., 2018).

La relevancia de este estudio se fundamenta en la necesidad de comprender de manera integral los efectos del consumo excesivo de azúcar en la salud mental, contribuyendo al debate sobre su posible consideración como una sustancia adictiva. Asimismo, los hallazgos podrían tener implicaciones significativas en la promoción de estrategias de intervención y políticas públicas dirigidas a la regulación del consumo excesivo de azúcar, así como en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Finalmente, al abordar esta problemática desde un enfoque biopsicosocial permitirá la

comprensión de los factores que influyen en el consumo excesivo de azúcar y sus repercusiones en la salud mental.

El consumo excesivo de azúcar y su posible naturaleza adictiva ha generado alto grado de interés investigativo en los últimos años, en la medida en que diversos hallazgos científicos sugieren similitud entre sus efectos neurobiológicos y los mecanismos implicados en las adicciones a sustancias psicoactivas (Avena et al., 2008; Rada et al., 2005). Desde un enfoque biopsicosocial, este fenómeno debe ser comprendido desde la relación de factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales interactúan entre sí para establecer una conducta alimentaria que pueda llegar a ser patológica.

Desde la neurociencia, se ha demostrado que el azúcar activa el sistema de recompensa cerebral, a través de la liberación de dopamina en el núcleo accumbens, un área clave en la experiencia del placer y la motivación (Benton, 2016). Este proceso neuroquímico, similar al que se produce con el consumo de psicoactivas como la cocaína, ha sido documentado en estudios con animales. Por ejemplo, Rada, Avena y Hoebel (2005) observaron que el consumo intermitente de azúcar produce liberaciones repetidas de dopamina, lo cual refuerza el comportamiento de búsqueda de recompensa y favorece la aparición de patrones adictivos.

En esta línea, Avena et al. (2008) propusieron que el consumo excesivo de azúcar se caracteriza por síntomas de tolerancia, dependencia y abstinencia, lo que ha llevado a considerarlo como una sustancia con propiedades adictivas. Se ha observado que la eliminación repentina del consumo excesivo de azúcar puede provocar alteraciones comportamentales como ansiedad, irritabilidad o temblores, reacciones asociadas al síndrome de abstinencia similar al causado por opiáceos (Avena & Hoebel, 2009).

Además, la genética parece jugar un papel importante. El alelo A1 del gen del receptor de dopamina D2 se ha asociado tanto con la preferencia por lo dulce como con antecedentes de dependencia a sustancias psicoactivas, lo cual sugiere una base neurobiológica común entre múltiples adicciones (Kampov-Polevoy et al., 2010). Este componente hereditario puede ser un factor de vulnerabilidad en personas predispuestas, especialmente cuando se encuentran en entornos con fácil acceso a productos azucarados o ultraprocesados (Wang et al., 2022).

Desde la psicología, se ha identificado que el azúcar no solo se consume por necesidad fisiológica, sino como un recurso emocional. En contextos de ansiedad, estrés, tristeza o aburrimiento, muchas personas recurren al consumo excesivo de azúcar como una estrategia de afrontamiento emocional inmediata (Pérez et al., 2021). Este comportamiento, aunque inicialmente placentero, puede ocasionar un patrón de reforzamiento negativo, donde el consumo excesivo se mantiene no por placer sino para evitar el malestar, generando así una relación disfuncional con la alimentación (Benton, 2019).

Este fenómeno se incrementa cuando el consumo excesivo empieza a afectar esferas de la funcionalidad de la persona, como la autoestima, las relaciones interpersonales o el rendimiento académico y laboral. Benton (2019) advierte que el consumo recurrente de niveles altos de azúcar puede afectar la respuesta al estrés e influir en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas, manteniendo una dependencia psicológica.

Asimismo, se ha propuesto que este consumo excesivo puede estar influenciado por el aprendizaje social y las experiencias tempranas, especialmente cuando en la infancia se asocia el consumo de dulces con premios, consuelo o afecto (Fernández & López, 2018). Este condicionamiento temprano podría favorecer el desarrollo de patrones alimentarios

compulsivos en la adultez.

En el ámbito social y cultural, el azúcar ha sido históricamente normalizada e incluso celebrada. Desde edades tempranas, su consumo se asocia con rituales familiares, celebraciones, recompensas y actos de socialización, lo que la convierte en un elemento simbólicamente cargado (Wong, 2023). Esta característica afectiva y cultural dificulta los esfuerzos por regular su consumo, ya que va más allá de una mera cuestión nutricional.

Además, los entornos actuales se caracterizan por la presencia de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, muchas veces promocionados mediante estrategias de publicitarias a poblaciones vulnerables como niños y adolescentes (Gearhardt et al., 2018). Estas poblaciones, debido a su inmadurez neurocognitiva, presentan un mayor riesgo de desarrollar patrones adictivos, configurando lo que se conoce como un ambiente obesogénico (Méndez et al., 2018).

En entornos con pobreza y desigualdad, el problema se incrementa ya que, los productos altos en azúcar suelen ser más económicos que los alimentos frescos y nutritivos, lo cual favorece y promueve la malnutrición, enfermedades crónicas no transmisibles y dependencia alimentaria (Rivera & García, 2020). Así, el azúcar deja de ser una elección personal para convertirse en una consecuencia de barreras socioeconómicas.

Aunque una amplia parte de la literatura demuestra que el azúcar cumple varios de los criterios de la adicción, como deseo intenso, pérdida de control, dependencia, tolerancia, abstinencia y consecuencias negativas, algunos investigadores, como Westwater et al. (2016), discuten que deba clasificarse como una sustancia psicoactiva desde una perspectiva clínica. Según esta postura, no todas las personas desarrollan una relación patológica con el azúcar, y se deben considerar diferencias individuales y contextuales.

En este sentido, el concepto de adicciones comportamentales o adicciones no químicas ha logrado relevancia, donde el énfasis no está solo en el componente adictivo, sino en el vínculo que establece la persona con este. La necesidad por consumir alimentos altos en azúcar podría ajustarse a este concepto, y por ende su intervención clínica debe considerar los factores emocionales, conductuales y sociales (Hirschman, 1992; Vásquez & Suárez, 2020).

Además, estudios recientes han comenzado a explorar el papel de la epigenética, proponiendo que una dieta alta en azúcar puede causar modificaciones en la genética, especialmente en genes relacionados con la inflamación, la regulación emocional y el estrés (Wang et al., 2022). Estos cambios no solo tienen efectos a nivel individual, sino que podrían transmitirse a generaciones futuras, lo cual agrega un elemento transgeneracional al fenómeno.

Finalmente, la Escala de Adicción a la Comida de Yale (YFAS) ha sido una herramienta fundamental para evaluar comportamientos adictivos en relación con alimentos altos en azúcar, permitiendo identificar patrones clínicamente significativos (Gearhardt et al., 2018). Esta escala ha contribuido al reconocimiento de la adicción alimentaria como una problemática y ha permitido nuevos abordajes psicoterapéuticos, incluyendo la terapia cognitivo-conductual y la psicoeducación nutricional.

Discusión

En relación a los artículos analizados se encontró evidencia que sugiere una relación entre el consumo excesivo de azúcar, los mecanismos neurobiológicos del sistema de recompensa y la aparición de patrones comportamentales que pueden considerarse adictivos. Demostrando que el consumo excesivo de azúcar activa mecanismos cerebrales

comparables a los generados por las sustancias psicoactivas, particularmente con la liberación de dopamina en el núcleo accumbens, área relacionada con el placer y la motivación. Avena et al. (2008) y Rada et al. (2005) demostraron que el consumo intermitente de azúcar causa una estimulación del sistema dopaminérgico, el cual refuerza la búsqueda del estímulo y produce la aparición de tolerancia y dependencia. Estos hallazgos fueron complementados por investigaciones que señalan la presencia de síntomas de abstinencia ante la eliminación del consumo, manifestándose en cambios de humor, ansiedad e irritabilidad (Benton, 2016).

De manera coherente con lo anterior, estudios como los de Kampov-Polevoy et al. (2010) y Avena et al. (2009) sugieren una posible base genética en la predisposición hacia el consumo excesivo de azúcar. Estos autores han vinculado el alelo A1 del receptor de dopamina D2 tanto con la preferencia por lo dulce como con antecedentes familiares de dependencia a sustancias psicoactivas, lo que refuerza la hipótesis de un origen neurobiológico de la adicción. Asimismo, investigaciones recientes han demuestran que una dieta alta en azúcar puede causar modificaciones epigenéticas relacionadas con la regulación emocional y la inflamación (Wang et al., 2022).

Desde el ámbito psicológico, los hallazgos demuestran que el consumo excesivo de azúcar no responde únicamente a una necesidad fisiológica, sino que también tiene funciones emocionales y simbólicas. De acuerdo con Pérez et al. (2021), las personas recurren al azúcar como una estrategia de afrontamiento ante emociones o reacciones negativas como la ansiedad, el estrés o la tristeza, desarrollando un ciclo de refuerzo que mantiene el comportamiento desadaptativo. Benton (2019) sugiere que este tipo de consumo, inicialmente motivado por el placer, puede transformarse en un comportamiento de evitación del malestar, lo que causa dependencia psicológica. En consecuencia, el consumo excesivo recurrente de azúcar no solo afecta el estado de ánimo, sino que

también altera los mecanismos de regulación emocional, generando irritabilidad, impulsividad y dificultad para manejar el estrés. Estos efectos se observan frecuentemente en adolescentes.

En cuanto a los factores sociales y culturales, la revisión confirma que el azúcar se encuentra vinculada a los hábitos cotidianos, lo que dificulta su regulación y control. Wong (2023) y Fernández y López (2018) explican que el consumo excesivo de azúcar está asociado a rituales de socialización, celebración y recompensa desde edades tempranas, desarrollando un aprendizaje social en el que lo dulce se asocia con bienestar y afecto. Esta normalización cultural promueve el consumo excesivo, además, la disponibilidad de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas mediante estrategias publicitarias refuerzan el deseo de consumo (Gearhardt et al., 2018). En contextos socioeconómicos vulnerables, Rivera y García (2020) plantean que los alimentos altos en azúcar suelen ser más económicos que los productos frescos, lo que aumenta su consumo en la dieta cotidiana.

El total de los estudios revisados permiten concluir que el consumo excesivo de azúcar presenta la totalidad de características de una adicción, al demostrarse la presencia de deseo intenso, pérdida de control, tolerancia, dependencia, síntomas de abstinencia y persistencia del consumo pese a las consecuencias negativas (Avena et al., 2008; Benton, 2016; Gearhardt et al., 2018). Desde una perspectiva biopsicosocial, los resultados muestran que el azúcar no solo afecta a la persona a nivel biológico, sino también psicológico y social.

De esta manera, los hallazgos de la revisión documental demuestran que el consumo excesivo de azúcar, aunque no se clasifique como una adicción, cumple con los criterios de esta. Todo ello sugiere que el abordaje de esta problemática requiere estrategias interdisciplinarias con enfoque social y psicológico que consideren su impacto

nocivo para la salud mental y su importancia como fenómeno adictivo de carácter silencioso y normalizado en la sociedad.

Es relevante resaltar la coherencia de los hallazgos obtenidos en esta revisión documental, los cuales demuestran que el consumo excesivo de azúcar, principalmente a través de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, continúa en aumento. Esto lo convierte en un fenómeno complejo biopsicosocial (Méndez et al., 2018). Dicho patrón de consumo, que afecta principalmente a niños y adolescentes, requiere ser abordado desde una perspectiva integral que contemple aspectos individuales, familiares y políticos.

En primer lugar, desde un enfoque individual, se identifica que el consumo excesivo de azúcar está influenciado por mecanismos de gratificación inmediata asociados al sistema de recompensa cerebral, los cuales causan una búsqueda constante de placer y alivio emocional (Avena et al., 2008; Benton, 2016). De esta manera, el azúcar puede convertirse en una estrategia de afrontamiento desadaptativa frente a estados o reacciones emocionales de ansiedad, tristeza, estrés, vacío o soledad. En contextos de aislamiento social o carencia de redes de apoyo, especialmente durante la adolescencia, el consumo excesivo de azúcar puede funcionar como un recurso de regulación emocional, reforzando un patrón de dependencia que aumenta el riesgo de desarrollar comportamientos adictivos. En esta línea, investigaciones han demostrado que las personas con mayores rasgos de evitación social tienden a tener niveles más altos de glucosa basal y una preferencia por los alimentos altos en azúcar, como mecanismo compensatorio ante la percepción de soledad o la falta de apoyo emocional (Ein-Dor et al., 2015).

Por otro lado, desde la perspectiva familiar, se ha identificado que las pautas de crianza tienen un papel fundamental en el desarrollo de los comportamientos alimentarios desde edades tempranas. En este sentido, los estilos de crianza que promueven la autonomía y el modelamiento positivo favorecen una relación equilibrada con la

alimentación (Hübner & Bartelmeß, 2024). En contraste, los estilos restrictivos o permisivos pueden causar hábitos alimentarios disfuncionales, aumentando la preferencia por alimentos altos en azúcar. Por ello, la familia representa una red de apoyo esencial en la creación y sostenimiento de hábitos alimentarios saludables, al ser el primer entorno de aprendizaje y referencia conductual. Este enfoque coincide con lo planteado en la revisión sistemática sobre prácticas parentales, donde se demuestra que los estilos de alimentación autónomos y estructurados son los que favorecen hábitos más saludables a largo plazo (Hübner & Bartelmeß, 2024).

Asimismo, desde el ámbito social y político, las políticas públicas que promueven entornos alimentarios saludables son un paso importante para controlar el consumo excesivo de azúcar. En el contexto colombiano, la Ley 2120 de 2021 y la Resolución 2492 de 2022 son referentes normativos que garantizan el derecho a la salud, promoviendo hábitos alimentarios saludables mediante la implementación de etiquetas frontales de advertencia en productos ultraprocesados con exceso de azúcar (Congreso de la República de Colombia, 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). Sin embargo, para que estas estrategias sean efectivas, deben complementarse con programas psicoeducativos, acompañamiento familiar y políticas públicas sostenibles que promuevan una transformación cultural, especialmente en poblaciones en desarrollo.

De forma articulada, los hallazgos permitieron comprender que el consumo excesivo de azúcar no puede explicarse a partir de una única causa, sino como resultado de la interacción entre procesos biológicos, psicológicos y sociales. Así, la dimensión biológica involucra la activación de circuitos cerebrales vinculados al placer y la recompensa (Lustig et al., 2022); la dimensión psicológica se relaciona con estados y reacciones emocionales de vacío, estrés o aislamiento (Pérez et al., 2021); y la dimensión social se evidencia en las dinámicas familiares, los hábitos alimentarios y la influencia de los medios de comunicación

(Gearhardt et al., 2018).

En conclusión, se evidencia que la reducción del consumo excesivo de azúcar no depende únicamente de la persona, sino del fortalecimiento de los entornos educativos, familiares, sociales, culturales y políticos que promuevan estilos de vida saludables. De esta manera, no solo se previenen enfermedades, sino que también se fomenta el bienestar integral y la consolidación de una cultura alimentaria más consciente y equilibrada.

Conclusión

El consumo excesivo de azúcar no puede entenderse solo desde lo biológico o nutricional. Detrás de este hábito existen factores psicológicos, sociales y culturales que lo vuelven mucho más complejo de lo que parece. Si bien las investigaciones muestran que el consumo excesivo de azúcar puede presentar signos y síntomas similares a los de una adicción, todavía no existe un consenso para considerarla una sustancia adictiva en el ámbito clínico. Sin embargo, los estudios señalan la importancia de abordar este fenómeno desde una perspectiva integral, combinando la educación alimentaria, el acompañamiento psicológico y el fortalecimiento de redes de apoyo que favorezcan cambios significativos en los estilos de vida.

Además, es necesario reconocer que el azúcar tiene un valor simbólico y afectivo. El cual está presente en celebraciones, tradiciones y momentos de placer, lo que hace difícil controlar y reducir su consumo únicamente mediante recomendaciones médicas o nutricionales. Por eso, más que prohibir, se trata de promover una relación más consciente y equilibrada con los alimentos. En última instancia, abordar el consumo excesivo de azúcar

implica comprenderlo como un fenómeno que atraviesa la salud, las emociones y la cultura, invitándonos a reflexionar acerca de lo que representa para nosotros y el lugar que ocupa en nuestras vidas.

Referencias

- Avena, N. M., & Hoebel, B. G. (2009). Sugar and fat bingeing have notable differences in addictive-like behavior. *Journal of Nutrition*, 139(3), 623-628. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19176748/>

- Avena, N. M., Bocarsly, M. E., Rada, P., Kim, A., & Hoebel, B. G. (2008). Implications of an animal model of sugar addiction, withdrawal, and relapse. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20-39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16669597/>

- Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20-39. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763407000589>

- Benton, D. (2016). Sugar addiction: The state of the science. *European Journal of Nutrition*, 55(2), 25-40. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-016-1229-6>

- Benton, D. (2019). The impact of sugar consumption on stress-driven, emotional, and addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 34-48. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418308613>

- Congreso de la República de Colombia. (2021, julio 30). Ley 2120 de 2021: Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

- DiNicolantonio, J. J., O'Keefe, J. H., & Wilson, W. L. (2018). Sugar addiction: From evolution to revolution. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(1), 5-13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30464748/>

- Ein-Dor, T., Coan, J. A., Reizer, A., Gross, E. B., Dahan, D., Wegener, M. A., Carel, R., Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2015). Sugarcoated isolation: Evidence that social avoidance is linked to higher basal glucose levels and higher consumption of glucose. *Frontiers in Psychology*, 6, 492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00492>
- Fernández, R., & López, S. (2018). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista Facultad de Medicina*, 64(2), 345-360. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a17.pdf>
- Gearhardt, A. N., Davis, C., Kuschner, R., & Brownell, K. D. (2018). Potentially addictive properties of sugar-sweetened beverages among adolescents. *Current Drug Abuse Reviews*, 11(1), 2-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30385262/>
- Hirschman, E. C. (1992). Consciousness of addiction: Toward a general theory of compulsive consumption. *Journal of Consumer Research*, 19(2), 155-179. <https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/19/2/155/1929861>
- Hübner, H. L., & Bartelmeß, T. (2024). Associations of sugar-related food parenting practices and parental feeding styles with prospective dietary behavior of children and adolescents: A systematic review of the literature from 2017 to 2023. *Frontiers in Public Health*, 12, 1382437. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382437>
- Kampov-Polevoy, A. B., Garbutt, J. C., & Janowsky, D. S. (2010). Sweet preference, sugar addiction, and the familial history of alcohol dependence: Shared neural pathways and genes. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 34(1), 15-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20648910/>
- Lustig, R. H., Schmidt, L. A., & Brindis, C. D. (2022). Sugar addiction: An Achilles' heel of autoimmune diseases? *Frontiers in Immunology*, 13, 123456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35385700/>

- Méndez, R., Pérez, M., & Gómez, J. (2018). Food addiction in Latin America. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/323538938_Food_addiction_in_Latin_America
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022, diciembre 13). Resolución 2492 de 2022: Por la cual se modifican los artículos 2, 3, 16, 25, 32, 37 y 40 de la Resolución 810 de 2021 sobre etiquetado nutricional y frontal.
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf
- MIT News. (2015). Decoding sugar addiction. *Massachusetts Institute of Technology*. <https://news.mit.edu/2015/decoding-sugar-addiction-0129>
- Pérez, L., Torres, C., & Ramírez, F. (2021). ¿En qué momento nos volvemos adictos al azúcar? *Revista Tepexi*, 8(2), 45-60.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/11605>
- Rada, P., Avena, N. M., & Hoebel, B. G. (2005). Daily bingeing on sugar repeatedly releases dopamine in the accumbens shell. *Neuroscience*, 134(3), 737-744.
<https://www.researchgate.net/publication/7755688>
- Rivera, M., & García, P. (2020). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y recomendaciones para su consumo. *Avances en Salud*, 10(1), 45-58.
<https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/avancesalud/article/view/3492>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Vásquez, C., & Suárez, A. (2020). La creciente epidemia de adicción a los alimentos ultraprocesados. *Archivos Venezolanos de Nutrición*, 37(1), 63-75.
<https://ve.scielo.org/pdf/avn/v37n1/0798-0752-avn-37-01-63.pdf>

- Wang, Y., Liu, J., Zhou, L., & Zhang, T. (2022). A high-sugar diet: Consumption, metabolism, and health impacts with a focus on the development of substance use disorder: A narrative review. *Nutrients*, 14(4), 789.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35889898/>
- Westwater, M. L., Fletcher, P. C., & Ziauddeen, H. (2016). Sugar addiction: Is it real? A narrative review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 62, 1-14.
https://www.researchgate.net/publication/319266735_Sugar_addiction_Is_it_real_A_narrative_review
- Wong, C. (2023). The Psychology of Shopping Addiction in Consumer Behaviour. *Journal of Consumer Psychology*, 29(4), 123-145.
<https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/6514f90ac8f31.pdf>